

HASIL STUDI LITERATUR

Design

1. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III

Tahun : 2015

Penulis : Putri Widita Muharyani

Jurnal : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan

Data base : Google Scholar

Design : Penelitian Ekperimental dengan *One Group Pretest-Posttest Design*.

Tehnik Sampling : *probability sampling jenis purposive sampling*. Besar sampel yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 15 responden yang terpilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu yang mengalami kecemasan, tidak buta warna, dalam keadaan sehat, tidak memiliki penyakit jantung, tidak memiliki penyakit gangguan pernafasan seperti asma, bisa diajak komunikasi/kooperatif, bersedia menjadi responden.

Intstrumen : HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

Metode Intervensi terapi warna : Meditasi Warna Hijau

Peneliti melakukan intervensi terapi warna hijau kepada responden satu kali dalam sehari selama 10 menit, pemberian terapi warna hijau berlangsung dalam 7 hari berturut-turut.

Tahapan intervensinya :

1. Pasien diberikan gambar pemandangan dengan dominan warna hijau dilihat selama 2 menit.
2. Setelah itu pasien diperintahkan menutup mata kemudian membayangkan gambar dengan dominan warna hijau yang telah dilihat, selama 8 menit disertai nafas teratur 3 hitungan inspirasi 3 hitungan ekspirasi.
3. Bimbing pasien agar merasakan setiap relaksasi dari setiap anggota tubuhnya.
4. Perintahkan pasien membuka mata secara perlahan kemudian evaluasi, apakah pasien merasa lebih rileks.

2. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Kecemasan pada Pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Peskesmas ABIAN SEMAL 1

Tahun : 2018

Penulis : Ni Putu Soniya Darmayanti

Jurnal : Jurnal Keperawatan Poltekkes Denpasar

Data base : Google Scholar

Design : Pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pra-post test design*

Tehnik Sampling : *Non probability sampling* jenis *purposive sampling*.

Berdasarkan perhitungan rumus maka perkiraan jumlah sampel sebanyak 10 orang untuk menghindari subjek ada yang drop out saat penelitian maka

ditambah 10 % sehingga jumlah sampel menjadi 12 orang.

Instrumen : *Hamilton anxiety Rating Scale (HARS)*

Metode intervensi terapi warna : Meditasi terapi warna hijau

1. Terapi warna hijau dilakukan dengan cara duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks, menarik nafas secara perlahan: tarik nafas melalui hidung selama dua detik dengan lambat dan dalam, rasakan dengan perut dan dada bergerak secara bersamaan menghembuskan nafas selama 10 detik melalui bibir.
2. Lalu pejamkan mata secara perlahan dan melepaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan, sampai kaki secara perlahan-lahan.
3. Kemudian membayangkan pemandangan hijau dan lakukan berulang selama kurang lebih 10 menit.
4. Bila dirasakan sudah nyaman dan rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat.
5. Langkah terakhir buka mata secara perlahan-lahan sambil merasakan kondisi yang rileks.

3. Pengaruh Green Colour Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisa

Tahun : 2019

Penulis : Didik Prasetyo

Jurnal : Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

Data base : Google Scholar

Design : *quasi-experiment* dengan desain *pre-post test with control group*

Tehnik Sampling : *Non Probability* jenis *purposive sampling*.

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi di atas, didapatkan 25 sampel. yang memenuhi syarat dan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 12 orang kelompok intervensi dan 13 orang kelompok kontrol. Pembagian menjadi 2 kelompok ini dilakukan dengan cara randomisasi.

Instrumen : DASS (Depression Anxiety Stres Scale)

Metode intervensi terapi warna : Pernafasan warna hijau

1. Posisikan responden nyaman mungkin (supine, semi fowler, maupun fowler) dan ajarkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam selama 3 kali
2. Siapkan kain berwarna hijau didepan responden kurang lebih 1 meter
3. Kemudian bimbing pasien untuk melihat kain sambil melakukan relaksasi pernapasan dalam selama 10 menit
4. Kemudian ulangi teknik relaksasi pernapasan dalam dan instruksikan kepada responden untuk membayangkan udara yang dihirup dan dikeluarkan berasal dari aura kain

yang berwarna hijau tersebut lakukan selama 5 menit dengan menutup mata.

5. Beritahukan kepada responden untuk menarik napas perlahan-lahan dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut dan menghayati pada setiap 1 kali siklus bernapas.
6. Beritahu pasien manfaat dari terapi relaksasi pernapasan warna hijau selama terapi dilakukan.

4. Effect of Colour Images on Stress Reduction : Using as Mood Stimulant

Tahun : 2007

Penulis : Yumi Saito

Jurnal : Japan Journal of Nursing Science

Database : Proquest

Design : *quasi-experiment* dengan desain *pre-post test with control group*

Tehnik Sampling : *Non Probability* jenis *purposive sampling*. Total Sampel 20 terbagi dua menjadi 10 kelompok eksperimen dan 10 kontrol.

Instrumen : Pengukuran kadar saliva CgA dan kortisol serta *MMS (Multiple mood score)*

Metode intervensi terapi warna : Meditasi warna hijau

1. Menyiapkan foto pemandangan yang telah diambil menggunakan kamera digital kemudian diedit untuk memasukkan warna-warna yang biasa terlihat dialam (

merah muda, hijau, biru, kuning atau merah) sedangkan untuk kelompok kontrol

2. Responden dimasukkan kedalam ruangan, kemudian ditampil slide foto yang telah diambil tadi, kelompok eksperimen dan kontrol berbeda ruangan.
3. Responden diperintahkan memandangi gambar pemandangan yang ada pada slide selama durasi total 90–135 detik
4. Kemudian responden diperintahkan memejamkan mata selama 5 menit sambil membayangkan pemandangan yang telah dilihat pada slide. Bersamaan dengan diperintahkan merasakan rileksnya tubuh dengan bernafas.
5. Setelah 5 menit, anjurkan responden membuka mata secara perlahan dan evaluasi apakah responden merasa lebih rileks.

5. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Kecemasan Pasien Lansia

Tahun : 2008

Penulis : Devi.PS

Jurnal : Jurnal Keperawatan Universitas Udayana

Database : Google Scholar

Design : *quasi-experiment* dengan desain *pre-post test with control group*

Tehnik Sampling : *Non Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*.

Peneliti mengambil sampel berjumlah 30 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Dibagi menjadi dua kelompok terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol.

Instrumen : Depression Anxiety Stress Scale (DASS)

Metode Intervensi : Meditasi warna hijau

1. Lansia dimasukkan kedalam ruangan yang berwarna di cat berwarna hijau.
2. Kemudian ditampilkan slide dengan gambar berwarna hijau.
3. Lansia diperintahkan untuk melihat slide selama 5 menit.
4. Setelah itu diperintahkan memejamkan mata kemudian membayangkan gambar yang telah ditampilkan pada slide selama 5 menit, secara bersamaan diperintahkan ambil nafas serileks mungkin.
5. Selesai 5 menit, perintahkan lansia untuk membuka mata secara perlahan dan evaluasi apakah sudah merasa lebih reliks.

6. Color Therapy for Reduce Anxiety

Tahun : 2013

Penulis : Harini, S

Jurnal : Psikology Journal

Database : Google Scholar

Design : *quasi-experiment* dengan desain *pre-post test with control group*

Tehnik Sampling : *Non Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*.

Subjek penelitian berjumlah 10 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Instrumen : Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)

Metode Terapi Warna : Meditasi terapi warna hijau

1. Responden diposisikan duduk dengan posisi yang nyaman.
2. Berikan benda berwarna hijau, kemudian perintahkan memandang secara fokus selama 3 menit.
3. Perintahkan responden untuk menutup matanya, kemudian membayangkan benda berwarna hijau yang telah dilihat.
4. Saat membayangkan benda berwarna tadi dibarengi ambil nafas 2 detik keluarkan nafas 2 detik secara konstan selama 5 menit.
5. Kemudian anjurkan pasien membuka mata secara perlahan, evaluasi apakah merasa lebih rileks.

Pengumpulan Data

1. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III

Pengumpulan data dengan cara mengambil data primer dengan menggunakan kuesioner. Subjek penelitian ini adalah ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan. Setiap subjek penelitian dilakukan penilaian dengan menggunakan kuesioner dari *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* untuk melihat tingkat kecemasan subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan terapi warna hijau. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Timbangan yang berlangsung pada bulan Mei-Juni 2014. Peneliti melakukan observasi kepada responden saat sebelum dan setelah diberikan terapi warna hijau. Intervensi terapi warna hijau kepada responden satu kali dalam sehari selama 10 menit, pemberian terapi warna hijau berlangsung dalam 7 hari berturut-turut.

2. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Kecemasan pada Pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Peskesmas ABIAN SEMAL 1

Pengumpulan data pertama dengan melakukan persamaan persepsi dengan peneliti pendamping (enumerator) sebanyak dua orang mengenai cara pengumpulan data. Melakukan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk dijadikan sampel. Meminta persetujuan dengan memberikan lembar persetujuan. Melakukan pengukuran kecemasan dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale for anxiety (HRS-A)* sebelum diberikan perlakuan. Memberikan perlakuan terapi warna hijau selama sepuluh menit dengan mengikuti prosedur dan dilakukan sebanyak 7 kali. Melakukan pengukuran kecemasan dengan

menggunakan *Hamilton Rating Scale for anxiety* (HRS-A) setelah diberikan terapi warna hijau.

3. Pengaruh Green Colour Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hemodialisa

Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan 25 sampel yang memenuhi syarat dan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 12 orang kelompok intervensi dan 13 orang kelompok kontrol. Pembagian menjadi 2 kelompok ini dilakukan dengan cara randomisasi. Intervensi green color breathing therapy dilakukan 2 kali seminggu yaitu pada saat pasien menjalani terapi hemodialisa. Lama terapi 15 menit, dengan langkah-langkah sebagai berikut. Posisikan responden nyaman mungkin (supine, semi fowler, maupun fowler) dan ajarkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam selama 3 kali. Siapkan kain berwarna hijau didepan responden kurang lebih 1 meter. Kemudian bimbing pasien untuk melihat kain sambil melakukan relaksasi pernapasan dalam selama 10 menit. Kemudian ulangi teknik relaksasi pernapasan dalam dan instruksikan kepada responden untuk membayangkan udara yang dihirup dan dikeluarkan berasal dari aura kain yang berwarna hijau tersebut lakukan selama 5 menit dengan menutup mata. Beritahukan kepada responden untuk menarik napas perlahan-lahan dari hidung dan menghembuskannya melalui mulut dan menghayati pada setiap 1 kali siklus bernapas. Beritahu pasien manfaat dari terapi relaksasi pernapasan warna hijau selama terapi dilakukan.

4. Effect of Colour Images on Stress Reduction : Using as Mood Stimulant

Para responden memberikan persetujuan mereka dengan menandatangani formulir. Sebanyak 20 orang dalam percobaan. Mereka semua adalah orang dewasa yang tidak mengambil cuti selama 2 tahun terakhir dan mengalami stres psikosomatik. 20 peserta dibagi dalam dua kelompok usia dan jenis kelamin cocok: kelompok eksperimen terdiri dari tiga perempuan dan tujuh laki-laki, dengan usia rata-rata $38,5 \pm 8,4$ tahun (kisaran = 31-43 tahun) dan kelompok kontrol terdiri dari dua perempuan dan delapan laki-laki, dengan usia rata-rata $36,5 \pm 8,3$ tahun (kisaran = 28-43 tahun). Protokol untuk eksperimen ini telah disetujui oleh Komite Etik Sekolah Ilmu Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Kyoto, Kyoto, Jepang, dan mematuhi Deklarasi Helsinki.

foto berwarna dari pemandangan alam menggunakan kamera digital (Olympus Optical Company, Tokyo, Jepang). Setiap gambar sebagian besar terdiri dari salah satu dari lima warna utama (merah muda, hijau, biru, kuning atau merah). Foto-foto berwarna ini dimuat ke komputer pribadi dan disortir menurut warna. Kemudian, mereka diedit menjadi serangkaian sembilan gambar untuk setiap warna.

Kelompok eksperimen dan kontrol dipaparkan pada gambar di dua ruangan terpisah dengan ukuran yang sama ($6 \text{ m} \times 6 \text{ m}$). Semua peserta dikumpulkan di Jam 18.00, setelah seharian bekerja, masuk ke dalam dua ruangan. Lampu kamar dimatikan dan saat gambar disajikan, kamar ditutup dari gangguan luar. Setiap gambar secara otomatis

disajikan selama 2-3 detik (tanpa penundaan interimage) dengan menggunakan sistem proyeksi yang dikendalikan komputer. Gambar diproyeksikan pada layar (45 inci) yang ditempatkan di depan uangan, yang berjarak 2–3 m dari subjek. Gambar disajikan kepada peserta dengan durasi total 90–135 detik. Gambar berwarna disajikan dalam urutan sebagai berikut: merah muda, hijau, biru, kuning, dan merah. Kelompok eksperimen hanya melihat gambar berwarna, sedangkan kelompok kontrol hanya melihat gambar hitam putih.

5. Pengaruh Terapi Warna Terhadap Kecemasan Pasien Lansia

Lansia yang terpilih menjadi sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimental dan kelompok kontrol. Lansia yang menjadi kelompok eksperimental diberikan terapi warna hijau selama 10 menit. Kegiatan ini dilakukan satu kali sehari selama satu minggu. Satu hari sebelum pemberian terapi warna hijau dilakukan pre-test pada masing-masing kelompok dan satu hari setelah pemberian terapi warna hijau yaitu pada hari kedelapan dilakukan post-test. Pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok dilakukan dengan wawancara terstruktur menggunakan kuesioner DASS.

6. Color Therapy for Reduce Anxiety

Prosedur penelitian meliputi, tahap persiapan yaitu: Menentukan subjek penelitian, menyiapkan alat instrument penelitian berupa skala

kecemasan, membuat modul penelitian, dan menyiapkan ruangan dan peralatan yang diperlukan dalam pelaksanaan terapi warna. Tahap pelaksanaan yang meliputi: Memberikan skala kecemasan kepada mahasiswa (pre-test), mengkategorikan dan menghitung hasil pre-test, menentukan kelompok eksperimen dan kelompok control, dan pelaksanaan terapi warna. Dan tahap akhir yang meliputi: Memantau perkembangan subjek yang diberikan terapi dan memberikan kembali skala kecemasan kepada subjek baik kelompok eksperimen maupun kontrol (post-test) untuk mengetahui apakah ada perubahan atau tidak setelah diberikan terapi.

Analisis

1. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trisemester III

Analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Uji yang digunakan adalah Uji *Marginal Homogeneity*. Penarikan kesimpulan hasil penelitian diinterpretasikan dengan membandingkan nilai p dan nilai alpha ($\alpha = 0,05$) dengan interval kepercayaan 95%.

2. Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Kecemasan pada Pada Pasien Diabetes Melitus di UPT Peskesmas ABIAN SEMAL 1

Analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat. Menganalisis perbedaan

kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi warna hijau dengan menggunakan uji paired t-test oleh karena data yang tersedia pada kelompok sampel (data pre test dan post test) adalah sampel kelompok berpasangan. Sebelum dilakukan uji paired t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas data merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh mengikuti distribusi teorinya. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji skewness. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai skewness dibagi dengan standar errornya menghasilkan angka ≤ 2 dan dikatakan tidak berdistribusi normal jika nilai skewness dibagi dengan standar errornya menghasilkan angka > 2 . Jika data berdistribusi normal, dilanjutkan dengan menggunakan uji analisis paired t-test dan apabila tidak berdistribusi normal menggunakan uji wilcoxon (dengan α 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%) yang akan diolah dengan bantuan komputer. Jika p-value pada kolom Sig (2-tailed) \leq nilai alpha (0,05) maka H_0 ditolak atau ada pengaruh yang signifikan dari penelitian yang dilakukan. Jika p-value pada kolom Sig (2-tailed) $>$ nilai alpha (0,05) maka H_0 gagal ditolak atau tidak ada pengaruh yang signifikan.

3. Pengaruh Green Colour Breathing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Pasien Hemodialisa

Data hasil penelitian dianalisis dengan Uji Mann-Whitney dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata antara

dua sampel yang independen yang diambil dari kedua populasi dengan $\alpha=0,05$.

4. Effect of Colour Images on Stress Reduction : Using as Mood Stimulant

Untuk menguji apakah melihat gambar berwarna efektif dalam mengurangi stres, kadar CgA (kromogranin) saliva dan kortisol saliva sebelum dan sesudah melihat gambar berwarna dan hitam putih dibandingkan dan dianalisis secara statistik menggunakan pasangan. t-uji. Jika sesuai, uji nonparametrik dilakukan. Untuk mengukur efek mental dari melihat gambar berwarna, kami menghitung skor kata sifat mood rata-rata untuk peserta sebelum dan setelah melihat gambar dan menganalisisnya secara statistik menggunakan tes jumlah peringkat bertanda Wilcoxon dan tes Wilcoxon dua sampel. Perhitungan statistik ini dilakukan dengan menggunakan Statcel Versi 2 untuk Windows (Microsoft, Saitama, Jepang). Nilai $P < 0,05$ dianggap signifikan.

5. Pengaruh Terapi Warna Terhadap Kecemasan Pasien Lansia

Uji bivariat untuk menganalisa pengaruh terapi warna hijau terhadap stres lansia digunakan uji beda statistik parametrik, yaitu uji t dua sampel tidak berpasangan (independent sample t-test), dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$).

6. Color Therapy for Reduce Anxiety

Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi warna terhadap kecemasan adalah analisis non-parametrik, yaitu analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada saat *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, setelah diberikan terapi warna dan kelompok kontrol. Selain itu juga menggunakan analisis uji *Mann-Whitney* mengetahui perbedaan skor kecemasan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan terapi warna.